

Sanitā

[サニタ]

46
2023.09

〈特集〉

P2

〈2022 年度版 健康スコアリングレポートより〉
東京紙商健保に加入の皆さん 血糖値にご注意！

P4

令和 4 年度決算をお知らせします



P6

義務教育終了後の被扶養者を対象とした
資格調査を実施します

P8

インフルエンザ予防接種を受けましょう！

東京紙商健保に加入の皆さん

血糖値にご注意！

東京紙商健保に加入の皆さんの健康状態を分析した結果*によると、他健保に比べて喫煙者や多量の飲酒をする方が多い傾向はここ数年変わらず、加えて血糖リスクが高い方が多くなっていることがわかりました。喫煙はがん、循環器疾患、呼吸器疾患、糖尿病などに罹患するリスクを高め、多量飲酒の習慣がある方は肥満や肝機能障害の割合が高いことがわかっています。また、血糖リスクが高いと糖尿病だけではなく失明や腎不全、認知症等様々な病気の原因になります。

喫煙者は禁煙を、お酒をたくさん飲む方は量を控える、運動を心がけるなど、生活習慣改善にぜひ取り組んでください！

※ 2022 年度版健康スコアリングレポート結果より

① 特定健診・特定保健指導



東京紙商健保の特定健診・特定保健指導の実施状況は、以下のとおりです。被扶養者の特定健診受診率と特定保健指導実施率が低いことが課題となっています。

総合	組合順位	224 位 / 253 組合
全組合順位		1,267 位 / 1,380 組合

■ 当組合 ■ 被保険者 ■ 被扶養者 ■ 全組合平均 (加入者全体)

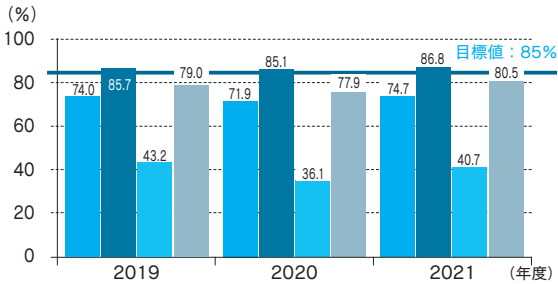
特定健診の実施率

1 ランク UP まで 92 人

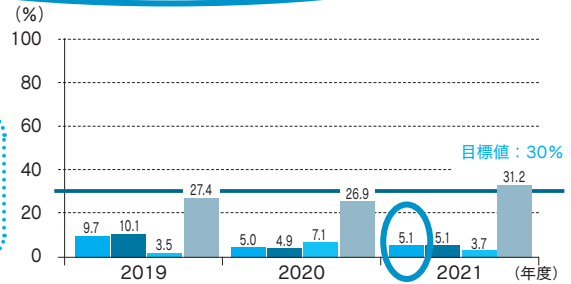


特定保健指導の実施率

1 ランク UP まで 59 人



特定保健指導の実施率が低いのが課題です。



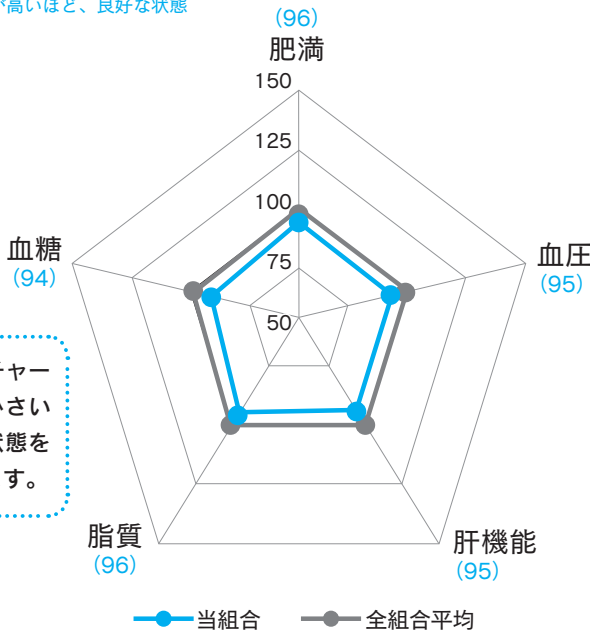
	2019	2020	2021
特定健診の実施率	74.0%	71.9%	74.7%
当組合 / 総合組合	147 位 / 253 組合	159 位 / 253 組合	157 位 / 253 組合

	2019	2020	2021
特定保健指導の実施率	9.7%	5.0%	5.1%
当組合 / 総合組合	171 位 / 253 組合	227 位 / 253 組合	234 位 / 253 組合

② 健康状況



[全組合平均：100]
*数値が高いほど、良好な状態



肥満、血圧、肝機能、脂質、血糖のリスク保有者の割合を全組合平均と比較しています。平均が 100 で、数値が小さいほど悪い状態です。

東京紙商健保の健康状況は血糖リスクに注意が必要な人が多くなっています。

レーダーチャートの形が小さいほど悪い状態を示しています。

肥満リスク	😊	🙂	😐	😞	😱
血圧リスク	😊	🙂	😐	😞	😱
肝機能リスク	😊	🙂	😐	😞	😱
脂質リスク	😊	🙂	😐	😞	😱
血糖リスク	😊	🙂	😐	😞	😱

※ 2021 年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

健康スコアリングレポートって？

顔マークの見方

全健保組合平均を 100 とした際の各組合の相対値を高い順に 5 等分し、「良好😊」から「不良😞」の 5 段階で表記しています。



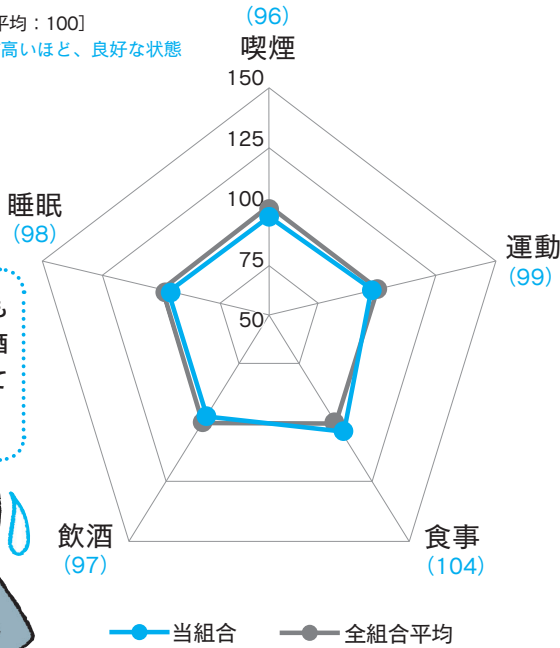
加入者の健康状態や、健康づくりの取り組み状況を、全健保組合平均などと比較して「見える化」したもので、「健康の通信簿」です。

*本レポートは厚生労働省、経済産業省、日本健康会議が協働して作成したもので、すべての健保組合に通知されています。
*2022年度版は2019～2021年度のデータに基づいて作成されています。

③ 生活習慣



[全組合平均：100]
*数値が高いほど、良好な状態



喫煙、運動、食事、飲酒、睡眠の生活習慣病リスク保有者の割合を全組合平均と比較しています。東京紙商健保は食事リスクは低いものの喫煙・飲酒習慣リスクは高くなっています。

喫煙習慣リスク	😊	🙂	😐	😞	😫
運動習慣リスク	😊	🙂	😐	😞	😫
食事習慣リスク	😊	🙂	😐	😞	😫
飲酒習慣リスク	😊	🙂	😐	😞	😫
睡眠習慣リスク	😊	🙂	😐	😞	😫

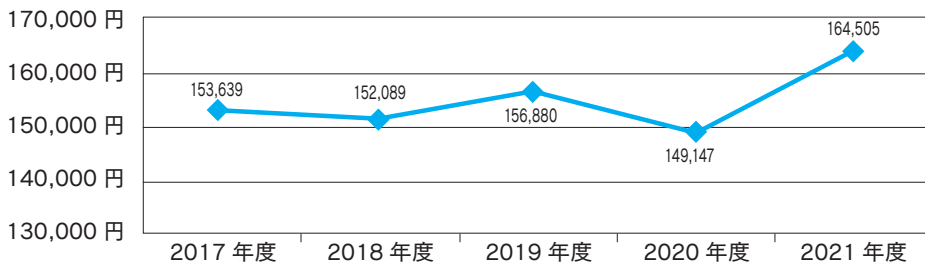
※ 2021年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。
※生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。

食事リスクは低いものの、喫煙・飲酒リスクは高くなっています。



④ 医療費

東京紙商健保の1人あたり医療費の推移は以下のとおりでした。また、全組合平均と比較した指数（性・年齢補正後組合差指数^{*}）は「0.96」でした。全組合平均を1として指数化したもので、1より高いほど医療費が高い傾向にあります。



〈参考〉医療費総額

当組合	3,846 百万円
-----	-----------

● 当組合の1人あたり医療費（2021年度）

当組合	性・年齢補正後標準医療費	性・年齢補正後組合差指数
164,505 円	170,723 円	0.96

※全組合平均の性・年齢階級別1人あたり医療費を、当組合の性・年齢階級別加入者数に当てはめて算出した1人あたり医療費

東京紙商健保の医療費は他健保に比べて少ないといえます。この傾向を続けられるようにしましょう。



東京紙商健保では、今後、課題を解決するためにデータヘルス計画にさらに力を入れてまいります。皆さんも、健診を必ず受け、特定保健指導の案内があったらぜひ参加し、禁煙や運動などの生活習慣の改善に取り組みましょう。

令和4年度

決算をお知らせします

東京紙商健康保険組合の令和4年度収入支出決算が、理事会および組合会の審議を経て承認されました。

保険料収入の減少などの要因はあったものの、実質的な財政状況を示す経常収支は6億5,968万円の黒字となりました。

健康保険決算の概要

73億2,013万円

収入

支出

65億5,489万円

保険料収入
70億4,383万円
(96.2%)

皆さまと事業主から納めていただいた健康保険料です。

保険給付費
33億8,554万円
(51.7%)

皆さまが病気やケガをしたときの医療費を負担したり、その他給付金を支給したりするためにかかる費用です。

納付金
27億263万円
(41.2%)

高齢者の医療を支えるために、健保組合が負担して国に納める費用です。

保険料収入の約4割を高齢者医療のために納付しています

保健事業費
2億7,375万円
(4.2%)

皆さまの健康づくりのための事業に使われる費用です。各種健診の補助金などに充てられます。

その他
1億9,297万円
(2.9%)

事務費、連合会費、財政調整事業拠出金、積立金など

その他
2億7,630万円
(3.8%)

国庫補助金収入、雑収入、財政調整事業交付金など。

決算残金処分内訳

(単位：千円)

科目	決算額
別途積立金	765,054
財政調整事業繰越金	188
合計	765,242

(単位：千円)

経常収入	7,121,486
経常支出	6,461,807
経常収支差引額	659,679

介護保険決算の概要

収入

(単位：千円)

科目	決算額
介護保険収入	942,760
雑収入	1
収入合計	942,761

支出

(単位：千円)

科目	決算額
介護納付金	863,716
介護保険料還付金	67
支出合計	863,783

決算残金処分内訳

(単位：千円)

科目	決算額
準備金	78,978
合計	78,978



午後のパフォーマンスがアップする 昼食のとり方

昼食のとり方は、午後のパフォーマンスに大きく影響します。内容と量を見直すことで、午後の眠気や集中力の低下、だるさ、イライラなどに変化が起こります。午後のコンディションが気になる人は、以下のポイントをぜひ実践してみてください。

Point 1 単品ではなく定食スタイルで

昼間のもっとも代謝が高い時間帯で、とった栄養素が全身に巡り、効率的にからだの材料やエネルギーに変わるため、午後のパフォーマンスアップにつながります。

昼食には主食、主菜、副菜の揃った食品数の多い定食スタイルがおすすめ。麺類や丼物などの単品料理は食品数が少ないだけでなく、血糖値も上昇しやすいので、午後の眠気やだるさなどパフォーマンス低下につながります。単品しか選べない場合は、五目そばや中華丼など具にたんぱく質食品と野菜が入っているものを選びましょう。

食品数の多い定食スタイル (弁当や夕暮の内弁当) がおすすめ



Point 2 量を減らさずしっかり食べる

ダイエット中でも昼食はしっかり食べましょう。昼間は体内の脂肪量を調整する時計遺伝子のピーマルワンの発現量が少なく、脂肪を燃焼しやすい時間帯です。昼間は代謝もよい時間帯なので、量を減らすと夕方には空腹になり、イライラや疲れなど、パフォーマンスの低下を招きます。

エネルギーや栄養素が不足すると甘いものがほしくなります。おやつがやめられない人は、昼食の量と食品数を増やすことで甘いものへの欲求が解消されやすくなります。

午後のパフォーマンスアップのためには昼食の内容と量が重要です



ダイエット中でも、栄養バランスのよいメニューをしっかり食べましょう

Kenpo Topics

公告

●新たに編入のため加えた事業所

事業所の名称/㈱チクパパッケージシステム 所在地/東京都千代田区九段北 1-14-12 編入年月日/令和5年6月1日

●削除した事業所

事業所の名称/㈱タカラインコーポレーション東京支店 所在地/東京都中央区京橋 1-1-5 削除年月日/令和5年3月1日

事業所の名称/㈱フェニックスブラザ 所在地/東京都中央区銀座 3-9-11 削除年月日/令和5年3月1日

事業所の名称/㈱松下 所在地/東京都板橋区大谷口北町 36-2 削除年月日/令和5年4月1日

事業所の名称/㈱野倉商店 所在地/東京都北区滝野川 7-33-9 削除年月日/令和5年6月1日

●名称を変更した事業所

新名称/ MOS ㈱ 旧名称/丸紅オフィス・サプライ(株) 所在地/東京都千代田区大手町 1-4-2 変更年月日/令和5年2月15日

新名称/㈱城南村田ホールディングス 旧名称/㈱城南村田 所在地/東京都大田区東糀谷 5-8-2 変更年月日/令和5年6月1日

●所在地を変更した事業所

名称/㈱カルタス 新所在地/東京都品川区南大井 6-22-7 旧所在地/東京都中央区日本橋箱崎町 41-12 変更年月日/令和5年4月24日

名称/㈱TTトレーディング 新所在地/東京都千代田区丸の内 1-8-2 旧所在地/東京都中央区八重洲 2-4-1 変更年月日/令和5年4月24日

名称/アズフィット(株) 新所在地/東京都品川区南大井 6-22-7 旧所在地/東京都中央区日本橋本町 4-9-2 変更年月日/令和5年4月24日

名称/㈱鵬紙業 新所在地/東京都江東区枝川 2-6-14 旧所在地/東京都渋谷区初台 2-1-1 変更年月日/令和5年5月16日

10月実施

義務教育終了後の被扶養者を対象とした 資格調査を実施します

令和5年5月末日現在認定されている被扶養者の資格確認調査を行います。

この再確認は、保険料の適正化につながる大変重要な事務ですので、何卒、皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

被扶養者資格の条件

日本国内に住所（住民票）を有しており（海外留学等、一定の例外あり）、主として被保険者の収入によって生計維持されていることが必須であり、そのほか、続柄、状況によってそれぞれ次のような条件を満たしていることが必要です。

被扶養者になれるのは？

対象者

- 被保険者に扶養されている直系尊属、配偶者（内縁も可）、子、孫、兄弟姉妹で収入要件を満たしている人
- 3親等内の親族で、被保険者と同居している人

収入要件

同居 年間収入が130万円未満（※1）かつ被保険者の年間収入の原則2分の1未満

別居 年間収入が130万円未満（※1）かつ被保険者からの送金額より年間収入が少ない

（※1）60歳以上または障害がある場合は180万円未満（老齢年金、障害年金、遺族年金を含む）

収入とは…

給与、各種年金・恩給、配当、事業・不動産収入のほか、傷病手当金、出産手当金、失業給付金などを含みます。

東京紙商健保への提出期限

令和5年11月30日（木）厳守

対象者と提出書類

1. 対象者全員

- ◆ 世帯全員の住民票（続柄が記載されているもの）

* 同居の妻・子は除く

2. 被保険者と別居されている方

- ◆ 被保険者からの「仕送り等の援助額がわかるもの（写）」直近3カ月分（銀行の出入金の明細・現金書留の控え等）

※ 配偶者（事実婚を除く）、学生（被保険者の子に限る）の場合は省略することができます

3. 学生の方

- ◆ 学生証（写）または在学証明書

4. 収入額の確認書類

- ◆ 令和5年度（4年分）課税（非課税）証明書（全日制の高校生を除く）
- ◆ パートやアルバイトなどの収入がある方は、直近3カ月分の給与明細書（写）
- ◆ 年金受給者は、年金振込通知書（写）（介護保険料の記載要）または、年金見込み額照会回答表（写）

*（写）と記載があるもの以外は原本を提出してください。

その他

* 追加書類の提出をお願いすることがあります。

* 書類が未提出の方は被扶養者資格を削除する場合がありますので、予めご承知おきください。

* 被扶養者から外れる場合には「被扶養者異動届」を、住所変更の場合には「住所変更届」をそれぞれ提出してください。（住所変更届は、住民票住所と相違ないように記入し、すみやかに提出してください。）

届出にはマイナンバー（個人番号）
を記載してください

保険証カード作成の際にマイナンバー（個人番号）の登録が必須となっていますので、資格取得届・被扶養者異動届（認定）の提出の際は、必ずマイナンバー（個人番号）を記載してください。

▶ お問い合わせ 業務課 03-3666-2522 ◀



リフィル処方箋を使おう

2022年4月から、「リフィル処方箋」による薬の処方が始まっています。症状が安定している患者について医師が認めた場合、最大3回まで医療機関にかからずに薬局で薬を処方してもらえる処方箋です。

時間と医療費の節約につながる、新しい薬の受け取り方です。



1 リフィル処方箋はどんなもの？

- 「リフィル可」欄にが入っていると、リフィル処方箋として使えます。
- 医師の判断で、最大3回までが2回までになることもあります。
- 2回目以降は、「次回調剤予定日」の前後7日以内に薬を受け取ります。

※新薬、麻薬、向精神薬、湿布薬は対象外

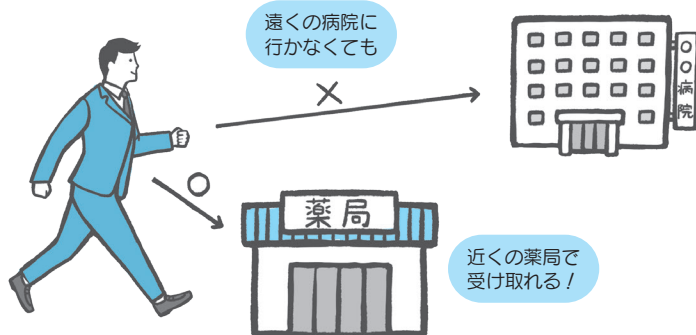
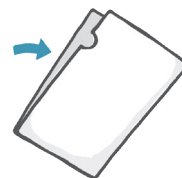


リフィル可 (3回)

上記の場合は
同じ処方箋で3回まで
薬をもらえます

- リフィル処方箋は2～3回使います。なくさないようにフォルダーなどに入れて、大切に保管しておきましょう。

大切に保管！



2 どのくらい節約？

通院の時間と受診の医療費が不要になり、時間もお金も節約できるね！

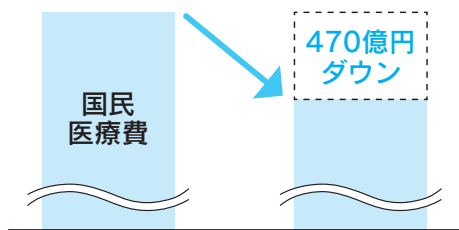


自分のおサイフだけでなく、健保組合の財政にもよい影響があるよ！



症状が安定している病気としては、若い世代では「花粉症」、中高年では「高血圧症」「高脂血症」「糖尿病」などの生活習慣病があります。

リフィル処方箋を使うと…



国民医療費が増え続けるなか、リフィル処方箋により医療費ベースで約470億円の削減効果があると推計されており、活用が期待されています。

3 次の受診までは薬剤師に相談しよう

リフィル処方箋を使うと次の受診まで時間が空くので、服用期間中に気になることが出てきたら、薬を受け取る時に薬剤師に相談してみましょう。薬剤師は医師と連携しており、場合によっては受診をすすめてくれます。



症状が安定している人は、医師にリフィル処方箋の利用を相談してみましょう。

皆さん

インフルエンザ予防接種 を受けましょう!

「[浜町公園クリニック](#)」のほか、一般財団法人東京都総合組合保健施設振興協会（以下、東振協）との契約による「院内接種」「出張接種」が利用可能です。
今年の流行シーズンに備え、この機会にご利用ください。

A 浜町公園クリニックで接種する

- | | |
|---------|---|
| 1 接種場所 | 東京都中央区日本橋浜町 2-42-10 〈受付〉4階 |
| 2 実施期間 | 令和5年10月10日(火)～令和5年12月29日(金)の平日午前(健診と同時接種のみ)または午後1時半～午後4時(30分単位の予約制) |
| 3 対象者 | 被保険者および18歳以上の被扶養者 |
| 4 自己負担金 | 2,960円 |
| 5 申込期間 | 令和5年9月11日(月)より開始 |
| 6 申込方法 | ①被保険者…事業所担当者にお申し出ください。
②任継および被扶養者…クリニックに直接お電話ください。 TEL 03-5643-2300 |
| 7 受診方法 | ①被保険者…予約した日時に予診票(東京紙商健保のホームページ・(医)進興会のホームページからダウンロードください。9月30日掲載予定)と保険証をご持参ください。
②任継および被扶養者…予約した日時に保険証を持参し、当日会場で予診票をご記入ください。 |
| 8 支払方法 | ①被保険者…事業所毎に異なりますので、事業所担当者にお尋ねください。
②任継および被扶養者…当日、受付でお支払いください。 |

B 東振協の契約医療機関で接種する

- | | |
|---------|---|
| 1 接種場所 | 全国約3,000の医療機関 |
| 2 実施期間 | 令和5年10月1日(日)～令和6年2月29日(木) |
| 3 対象者 | 被保険者および被扶養者 |
| 4 自己負担金 | 各医療機関の契約料金から健保補助の1,000円を差し引いた額(自己負担は最大で2,960円)
※医療機関により、接種料金が異なります。東振協ホームページ【インフルエンザ予防接種 健保組合共同事業のご案内】にある、ダウンロードリスト『1. 院内・出張予防接種契約医療機関』よりご確認ください。
《東振協ホームページ》 https://www.toshinkyoo.or.jp/influenza.html |
| 5 申込期間 | 令和5年9月1日(金)より申込受付を開始し、医療機関で用意したワクチン数の予約に達し次第終了となります。 |
| 6 申込方法 | 東振協ホームページ【インフルエンザ予防接種 健保組合共同事業のご案内】のダウンロードリスト『1. 院内・出張予防接種契約医療機関』より、希望する医療機関を選択して電話でご予約ください。予約後、「院内予防接種」の発行申し込みから登録を行い、利用券を発行してください。
※インターネット環境がない場合は、医療機関リストと利用券を送付しますので、総務課(TEL 03-3666-2521)までご連絡ください。 |
| 7 受診方法 | 接種日当日、利用券と保険証(コピー不可)を窓口にご提出ください。 |
| 8 支払方法 | 接種後、自己負担金を窓口でお支払いください。 |

C 出張接種(事業場に医療スタッフを呼んで接種)

事業場単位の一括申込となります。実施の有無は、事業場担当者にご確認ください。

自動車事故にあったとき

第三者行為による傷病



Q 休日に自動車事故にあい、健康保険で治療を受けました。健保組合に届出が必要と聞いたのですが…

A 健保組合にすみやかに連絡・届出が必要です。
休日に自動車事故等の第三者行為でけがをしたときは、健康保険を使って治療を受けられます^{※1}が、健保組合は治療費を一時的に立て替えているだけです。
後日、加害者または加害者が加入する保険会社に治療費を請求しますので、必ず健保組合に連絡のうえ、「第三者行為による傷病届」等の必要書類^{※2}を届け出てください。

- ※1 通勤中や仕事中のけがの場合は、労災保険の対象となりますので、健康保険は使えません。
- ※2 任意保険に加入している場合、「第三者行為による傷病届」等の届出書類の作成・提出について、損害保険会社からサポートを受けられる場合があります。詳しくは契約している損害保険会社にお問い合わせください。



自動車事故にあったら…

1 負傷状況を確認する

双方の状況を確認し、必要な場合は救急車を呼びます。



2 加害者を確認する

車のナンバー、運転免許証、車検証などを確認します。



3 警察へ連絡する*

どんな小さな事故でも必ず警察に連絡をしましょう。



4 医療機関を受診する

一見無傷でも、後で症状が出る場合があります。



5 健保組合へ連絡する

健康保険を使って治療を受けた場合、健保組合へ連絡が必要です。



※自動車保険（任意保険）、自賠責保険（強制保険）で保険金を請求するときに必要な交通事故証明書は自動車安全運転センターが発行しますが、警察への事故の届出がないと発行されません。

CHECK

こんな場合は**第三者行為となります**
健康保険を使ったら**健保組合へ連絡を！**

- 歩道を歩いていて自転車にぶつけられて、けがをしたとき
- 他人の飼い犬やペットなどにより、けがをしたとき
- 不当な暴力や傷害行為を受け、けがをしたとき
- 外食や購入食品などで食中毒になったとき
- ゴルフ・スキーなど他人の行為によりけがをしたとき

Q 自転車同士でも第三者行為になりますか？

A 自転車同士の事故も相手があるので第三者行為になります。どちらにも過失がある場合は、どちらも被害者であり加害者になります。



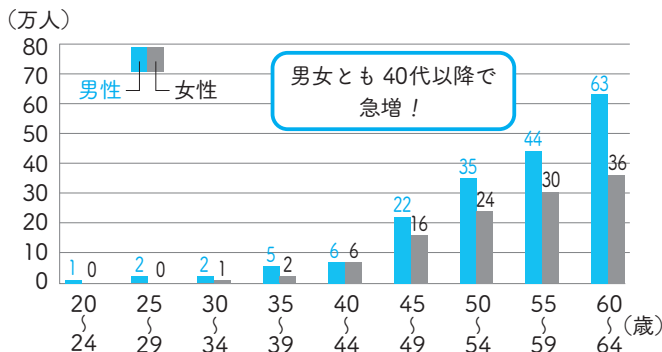
⚠ 示談は慎重に！

健康保険で治療を受けたときは、加害者と示談が結ばれると、健保組合が加害者または加害者が加入する保険会社に請求するべき費用を請求できなくなることがあります。示談をする場合は、事前に健保組合にご相談ください。

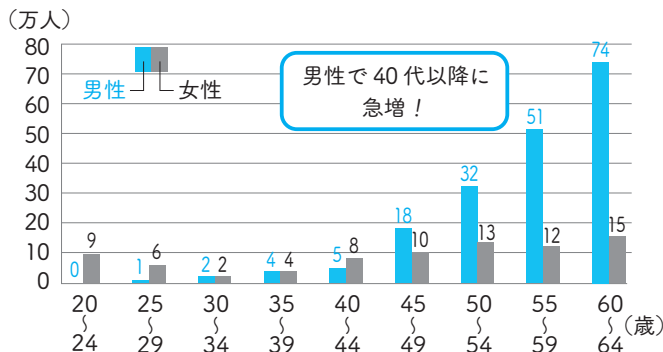
脳血管疾患・心疾患が増加する年代！ 小さな異変を見逃さず、 早めの対策を

40歳を過ぎた頃から、暴飲暴食や運動不足、睡眠不足、喫煙などの乱れた生活習慣のツケが健診数値に現れるようになってきます。この時点では自覚症状がなくても、動脈硬化が進んで体が蝕まれている可能性もあります。何かおかしいと感じたときには、致命的な病を発症していた…なんてことが増える年代なので、しっかり対策しましょう。

● 脳血管疾患患者数（性別・年齢階級別）



● 虚血性心疾患患者数（性別・年齢階級別）



※「令和2年患者調査」を参考に作成

健診で病気の前兆を見つけよう！

生活習慣病は、定期的に健診を受診し、数値の経年変化を確認することで、その前兆を見つけることができます。健診の結果、基準値を外れたり、数値が悪化している項目があれば、病気が近づいているサインと捉え、生活改善や二次検査など、次のステップに進みましょう。病気を発症する前に適切な対策を講じることで病気のリスクを大幅に減らすことができます。

メタボリックシンドローム

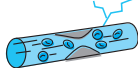
肥満（内臓脂肪型肥満）
+

下記の2つ以上当てはまる

- 脂質異常
- 高血圧
- 高血糖

動脈硬化が進行

全身に血液を運ぶ動脈が硬くなったり、もろくなったり詰まったりする



生活習慣病を発症

脳血管疾患・虚血性心疾患・糖尿病など



特定保健指導に該当された方へ

健診の結果、メタボリックシンドロームに該当された方へ、特定保健指導をご案内します。生活習慣の改善に向けて自主的かつ継続的に取り組めるよう、専門家からさまざまな働きかけやアドバイスを受けられます。費用はすべて健保組合で負担しますので、ぜひご参加ください。

女性だけじゃない！
男性も注意したい！

更年期障害

性ホルモンの減少に伴って体調に変化が生じる更年期。症状が重く日常生活に支障をきたす状態を更年期障害といいます。女性特有の問題ではなく、男性にも起こることが近年知られるようになってきました。

更年期障害は適切な治療で改善が見込めますが、さまざまな不調に対し、複数の診療科を受診して医療費がかさんでしまうケースもあります。更年期障害が疑われるときは、男性は男性更年期外来や泌尿器科、女性は婦人科に相談しましょう。

女性

エストロゲンの減少

45～55歳ごろ
(閉経の前後5年)

ほてり、発汗、頭痛、めまい、不眠、動悸、肩こり、腰痛、疲労感、憂うつ、イライラ、脂質異常、骨量の減少など

原因

時期

主な症状

男性

うつ病と間違われることも！

テストステロンの減少

40代以降いつでも起こる
(ストレスや環境変化が引き金になることも)

ほてり、発汗、頭痛、めまい、不眠、動悸、肩こり、腰痛、疲労感、憂うつ、イライラ、筋力低下、内臓脂肪の増加、性欲の減退や勃起力の低下など

サウナでととのって 心身ともに健康に!

監修: 医学博士 日本サウナ学会 代表理事 加藤 容崇



「ととのう」というサウナ用語が広く認知されるほど、サウナ人気が高まっています。

サウナの正しい入り方を実践すれば、健康だけではなく美容効果も期待できるとあって、女性にもおすすめです!

サウナで起こる身体変化

サウナ室から水風呂へ移動すると、人体が高温から低温へと急激な変化にさらされます。このとき体内では、自律神経、心拍、血圧、血流量、脳内ホルモンなどをコントロールし、持てるすべての力を総動員して、環境に適応しようとする働きが起きます。そして外気浴で、ようやく生命の危機を脱したと判断した人体は、エネルギーの浪費が止まり、動作が軽くなった脳がサクサクと動き始めます。そのとき、α波(※1)が正常化し、頭頂部の一部のβ波(※2)が増加することが知られています。

※1 α波: リラックスしているときに出る脳波

※2 β波: やや緊張状態にあり、感覚が研ぎ澄まされているときに出る脳波

「ととのう」とは
どういう状態?

副交感神経が活性化している血中にアドレナリンがあるという稀有な状態で、とてもリラックスしていますが意識は清明です。「ととのう」状態が得られるのは、水風呂から出て約2~3分という短い時間です。

サウナの効能

- ✓ 脳がスッキリして、決断力と集中力がアップ
- ✓ むくみがとれ、体が軽くなる
- ✓ 腰痛や肩こり、眼精疲労が和らぐ
- ✓ 睡眠の質が上がる
- ✓ 五感が敏感になる
- ✓ 肌がきれいになる
- ✓ 代謝が上がり、やせ体質になる

正しいサウナの入り方

サウナに入るとは「サウナ室に入る」ことではありません。「サウナ室→水風呂→外気浴」でワンセットです。

Point!

- 脱水防止のため、サウナに入る前とセットとセットの間には十分な水分(500mL~1000mL)補給を!
- サウナ→水風呂→外気浴のセットを3~4回
- 各セットの間に体を洗ったり、入浴するのはOK
- セットの途中で行動を追加するのはNG
- 水風呂から外気浴への移動はすみやかに
- 最終セットは「サウナ→10秒程度の水風呂→外気浴はせずに水シャワー」を

水風呂から出たらタオルで体を拭き、外気浴の場所まで素早く移動します。

- 横になるか椅子に座る(起立はNG)
- 足の末端が冷たく感じてきたら終わり。5~10分程度



外気浴



サウナ

ととのう!



水風呂

サウナに入る前に体や髪を洗っておきましょう。

- 軽い運動をしたときと同じくらいの心拍数になったらサウナ室から出る
- なるべくヒーターから遠い場所に座る
- あぐらか体育座りをする

心臓血管系の疾患(高血圧、狭心症、不整脈など)や透析中の人、感染症の人はサウナを控えましょう。ほかに気になる自覚症状がある人は医師に相談してください。

サウナハットは髪の毛のダメージ防止とのぼせ予防にも



ぬるい水のシャワーで汗を流してから入ります。

- 大きく息を吸い、吐きながら入る
- 水流が静かなところで過ごす
- 20秒~最大1分程度(冷やされた血液が体を1周する時間)で出る

メンタルヘルス支援サービス

- ・なかなか寝つけない
- ・職場の人間関係で悩んでいる
- ・家族のことで悩みがある

お気軽に
ご相談ください

☎ 0120-783-112

電話相談

月～金
9:30～21:30

土
11:00～19:00

- 対象者は被保険者本人(労務管理者も含む)および被扶養者(18歳未満は相談時に保護者の同意を確認)
- 通話料無料、携帯電話可(1日1人1回30分程度まで。電話番号通知でおかけください)
- 受付の際、臨床心理士等から健保組合名、本人・家族の別、年齢、性別の照会がありますのでお申し出ください。

📧 WEB相談、WEB上での対面相談のお申込み、その他詳細は東京紙商健保ホームページ「こころ相談ネット」をご覧ください。

【サービス提供者：(一社)東京都総合組合保健施設振興協会／委託先：(株)フィスメック】

プライバシー
厳守

専門の外部機関に委託しています。ご相談者・ご相談内容が健保組合や会社にもれることは決してありません。

ご相談は無料

通話料は無料、対面カウンセリング、WEB相談も無料です。

対面相談

臨床心理士等による対面でのカウンセリング

- 対象者は被保険者本人および被扶養者(18歳未満は保護者の同行が必要)

WEB相談

メールでいつでも相談受付
(回答には3営業日を要します)

- 対象者は被保険者本人および被扶養者(18歳以上)
- 携帯電話からは、ご利用になれません。

ログイン時の法人契約コード

kamishokenpo

Sanita Entertainment

Sanita 46

発行●東京紙商健康保険組合

〒103-0007 東京都中央区日本橋浜町2-42-10 ☎03-3666-2521 (代表)

https://www.kamisho.net/ 2023年9月発行